

# ★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 5月時間割★

【営業時間】平日12:00~21:00 土曜休館日 日曜12:00~18:00 祝日18時まで

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

|                             | 月曜  | 火曜   | 水曜  | 木曜  | 金曜  | 土曜  | 日曜   |
|-----------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 9                           |   |  |   |   |   |   | 9  |
| 10                          |   |  |   |   |   |   | 10   |
| 11                          |   |  |   |   |   |   | 11   |
| <b>12:00open 12:10start</b> |   |  |   |   |   |   |  |
| 12                          | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R    | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R    | ブラジリアン柔術<br>(初心者)<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥♥           | <b>休館日</b>  | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥       |
| 13                          | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥       | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R    | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R | ボクシング(初級テクニク)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R | ブラジリアン柔術<br>(打ち込み)<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥♥          | ※トレーニングを<br>ご希望の方は<br>ファイティングラボ新潟<br>をご利用ください。  | キックボクシング<br>(初心者)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥          |
| 14                          | ボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R    | ボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R | ※ミット1R表記のクラス<br>は、参加人数3人以下の<br>場合のみミットを1R<br>持ちます。<br>参加人数4人以上の場合<br>はミットは持てません<br>のでご了承下さい。<br>また、途中から参加され<br>た方のミットは持てない<br>場合がございます。 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥  |
| 15                          | ボクシング(初級テクニク)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥    | フィジカルトレーニング<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥                    | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥       | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R    | ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは<br>出来かねる場合がございます。<br>※5/3(金)、5/6(月)は祝日の為18時までの営業です。   | フィジカルトレーニング<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥               |
| 16                          | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥            | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         |   | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 17                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                        | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         |   | レディースキックボクシング<br>(初心者)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥     |
| 18                          | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         | ノーギ柔術<br>(ダイエット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥            | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥       | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥      |   | 17:45class ends 18:00close                     |
| 19                          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥      | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥      | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥   |   |  |
| 20                          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥         | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥        | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥      | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥♥              | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥    |   |  |
| 21                          | <b>20:45 class ends 21:00 close</b>               |  |   |   |   |   | 21   |

# ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 インストラクター紹介

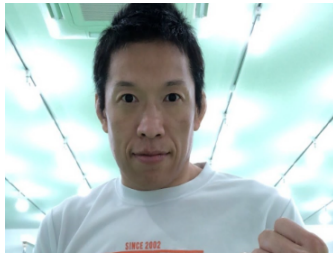
店舗代表 桑原 瞳

指導クラス:キックボクシング、フィジカル、ノーギ柔術ダイエット  
指導時間:  
火曜12:00~19:00、水曜12:00~21:00  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術  
一言:楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 孝秀

1975年10月6日(48)  
指導クラス:ブラジリアン柔術、  
指導時間:金曜12:00~14:00  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術24年茶帯  
プロフェッショナル格闘戦績:11戦2勝1分  
一言:格闘技をやり抜くことで健康に!!



山本 拓哉

1995年3月9日(29)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜12:00~21:00、火曜19:00~21:00  
木曜12:00~19:00、金曜14:00~21:00  
格闘技歴:ボクシング4年  
一言:初めての方でも楽しく格闘技!



渡邊 晋介

1996年7月8日(27)  
指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術  
指導時間:  
木曜19:00~21:00  
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術3年  
一言:格闘技を楽しみながら健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net